beurer

Cardiofrequenzimetro

german|engineering

PM 70

Instruzioni per l'uso

SOMMARIO

STATO DI FORNITURA

Cardiofrequenzimetro con cinturino	
Fascia toracica e cintura elastica di serraggio (regolabile)	
Supporto per manubrio	
Astuccio di custodia	
Software **EasyFit** per PC (da scaricare sul sito **www.beurer.de/.com**) e cavo per interfaccia PC (USB)	

Accessorio supplementare: manuale tecnico e istruzioni in breve a parte

Nei negozi specializzati sono inoltre disponibili i seguenti accessori:

Accessori	**Funzione**
Speedbox di Beurer	È possibile visualizzare sul cardio-frequenzimetro i valori della velocità e della distanza.

AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti.

ⓘ Allenamento

- Questo prodotto non è un apparecchio medicale. È uno strumento di allenamento sviluppato per il monitoraggio della frequenza cardiaca umana.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l'utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell'allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- ATTENZIONE: Persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

ⓘ Uso previsto

- L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso privato.
- Questo apparecchio può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.
- Questo cardiofrequenzimetro è impermeabile all'acqua. (vedere il capitolo "Specifiche tecniche")
- Possono sorgere interferenze elettromagnetiche. (vedere il capitolo "Specifiche tecniche")

ⓘ Pulizia e cura

- Pulire accuratamente di tanto in tanto la fascia toracica, la cintura elastica toracica e il cardiofrequenzimetro con una soluzione di acqua saponata. Risciacquare quindi tutti gli elementi con acqua limpida. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. La cintura elastica toracica può essere lavata in lavatrice a 30 °C senza aggiunta di ammorbidenti. La cintura toracica non è adatta per l'asciugabiancheria!
- Conservare la fascia toracica in un luogo pulito e asciutto. La sporcizia pregiudica l'elasticità ed il funzionamento del trasmettitore. Il sudore e l'umidità possono provocare l'attivazione permanente dell'elettrodo riducendo così la durata di servizio della batteria.

ⓘ Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l'apparecchio!
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Smaltire l'apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano. Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l'allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall'allenamento. La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale. La frequenza cardiaca massima diminuisce con l'età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca rilevati durante l'allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

220 - età = frequenza cardiaca massima

Il seguente esempio è valido per una persona di 40 anni: 220 – 40 = 180

	Zona salutare per il cuore	Zona di bruciatura dei grassi	Zona di fitness	Zona di costanza allo sforzo	Allenamento anaerobico
Percentuale di frequenza cardiaca massima	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effetto	Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio	Il corpo brucia percentualmente la maggior parte di calorie dal grasso. Allena il sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness.	Migliora la respirazione e la circolazione. Ottimale per incrementare la resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base.	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura. Rischio elevato di lesioni per sportivi da tempo libero in presenza di malattie: pericolo per il cuore
Adatto per chi?	Ideale per principianti.	Controllo e riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambiziosi, atleti	Solo per atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per resistenza agli sforzi	Allenamento per zona sviluppo

Per l'impostazione personalizzata della zona di allenamento, consultare la sezione "Impostazione della zona di allenamento" nel capitolo "Impostazioni di base". Consultare il capitolo "Test di fitness" per apprendere come il cardiofrequenzimetro imposta automaticamente i limiti individuali della zona di allenamento sulla base del test di fitness.

Valutazione dell’allenamento

Il software di PC **EasyFit** consente di assumere i risultati del cardiofrequenzimetro e di valutarli in vari modi. Inoltre **EasyFit** dispone di calendari e funzioni gestionali di grande utilità che coadiuvano l'allenamento ottimale anche nel corso di lunghi periodi. Il software consente inoltre di controllare e monitorare la gestione del proprio peso.

FUNZIONI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Funzioni per la frequenza cardiaca

- Misurazione della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Lampeggiamento del diodo luminoso (LED) nella frequenza del battito cardiaco
- Trasmissione: digitale
- Impostazione personalizzata della zona di allenamento
- Allarme acustico e ottico nonché cambio di colore del LED quando si esce dalla zona di allenamento.
- Frequenza cardiaca media (Average)
- Frequenza cardiaca massima di allenamento
- Consumo calorico in Kcal (jogging di base)
- Grassi bruciati in g/oz

Impostazioni

- Sesso, Peso, Statura
- Unità di misura del peso kg/lb
- Unità di misura della statura cm/pollici
- Età
- Frequenza cardiaca massima
- Unità di misura della velocità km(mi)/h o min/km(mi)
- Formato ora: 12/24 ore

Funzioni temporali

- Ora (formato 12 o 24 ore)
- Calendario e giorno della settimana
- Data
- Allarme / Sveglia
- Cronometro
- 50 tempi sul giro di 10 ore ciascuno, richiamo complessivo o individuale. Indicazione del tempo sul giro e della frequenza cardiaca media

Test di fitness

- Test di fitness con interpretazione
- Consumo massimo di ossigeno (VO_2max)
- Metabolismo basale (BMR)
- Metabolismo di attività (AMR)
- Frequenza cardiaca massima calcolata
- Identificazione automatica della zona di allenamento

TRASMISSIONE DEI SEGNALI E PRINCIPI DI MISURAZIONE DEGLI APPARECCHI

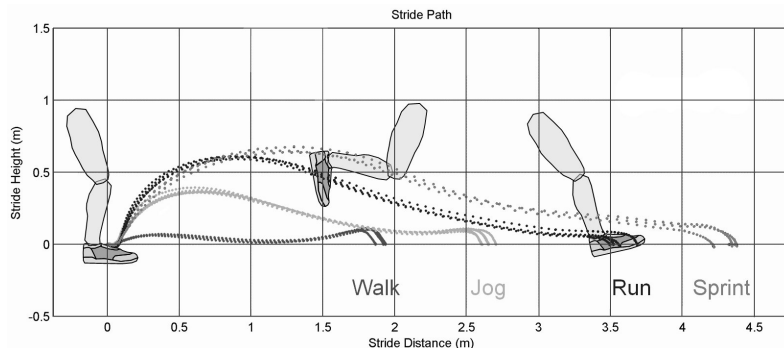
Portata di ricezione del cardiofrequenzimetro

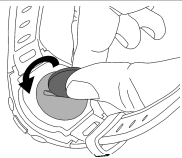
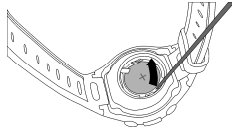
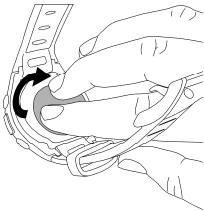
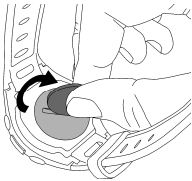
Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali di battito cardiaco dal trasmettitore installato sulla fascia toracica entro una distanza di 70 centimetri.
Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali dallo Speedbox entro una distanza di 3 metri.

Sensori della fascia toracica

La fascia toracica è composta di due parti: la fascia toracica vera e la cintura elastica di serraggio. Nella parte centrale interna della fascia toracica, che viene a contatto il corpo, sono posizionati due sensori rettangolari e nervati. Entrambi i sensori rilevano la frequenza cardiaca con precisione ECG e la trasmettono al cardiofrequenzimetro.
La trasmissione digitale funziona pressoché senza disturbi. Il cardiofrequenzimetro riceve solo i segnali del trasmettitore associato. Non vi sono segnali di disturbo da parte di altri trasmettitori.
La fascia toracica non è compatibile con apparecchi analogici come ad es. gli ergometri.

Dispositivo di misurazione dello Speedbox

Lo Speedbox di Beuer è disponibile come accessorio nei negozi specializzati Beurer. Il cardiofrequenzimetro dispone di funzioni per valutare i segnali dello Speedbox Beuer.
Nello Speedbox è incorporato un dispositivo di misurazione multidimensionale che rileva l'accelerazione del piede e trasmette questi valori al cardiofrequenzimetro. Il cardiofrequenzimetro indica la distanza percorsa e la velocità basandosi sull'accelerazione e sul tempo impiegato per ogni singolo passo.
Il diagramma sottostante mostra i movimenti misurati dei piedi durante un doppio passo in funzione del tipo di andatura Walk (marciare), Jog (jogging lento), Run (jogging veloce) e Sprint (scatto).

Fonte: Dynastream Technology

Spiegazione del diagramma:
Stride Height (m): altezza del passo (m)
Stride Distance (m): lunghezza del passo (m)

MESSA IN SERVIZIO

Inserimento della batteria/sostituzione della batteria

Se non si desidera inserire o sostituire da soli la batteria, rivolgersi ad una orologeria.

Il vano batteria del cardiofrequenzimetro da polso si trova nella parte posteriore. Posare il cardiofrequenzimetro con il lato anteriore su una base morbida e inserire la batteria procedendo nel modo seguente:

1	Aprire il coperchio del vano batterie ruotandolo in senso antiorario con l'ausilio di una moneta.	
2	Solo quando si cambia la batteria: estrarre la batteria dal suo vano con l'ausilio di utensile appuntito, non metallico, ad es. uno stuzzicadenti.	
3	Inserire la batteria nel suo vano in modo che la batteria si trovi sotto la staffa con il polo positivo (+) verso l'alto. Innestare in posizione la batteria.	
4	Controllare l'anello di tenuta. L'anello deve appoggiare in piano nell'involucro del cardiofrequenzimetro e non deve presentare nessun danno palese. In caso contrario non è garantita l'impermeabilità all'acqua.	

5	Ruotare in senso orario il coperchio con le dita, senza forzare, almeno di un giro completo finché il coperchio non appoggia in piano sul vano batterie . Precauzione! **Non** continuare a ruotare se il coperchio non si avvita senza resistenza nel vano batterie. Ripetere questa operazione cambiando la posizione del coperchio. In caso contrario si può danneggiare la filettatura.	
6	Stringere il coperchio con la moneta fino alla battuta per garantire l’impermeabilità all’acqua anche in futuro.	
7	Il cardiofrequenzimetro si trova ora nella modalità di risparmio energetico e indica solo l’ora corrente e la data. Premere il pulsante START/STOP per riattivare il cardiofrequenzimetro da polso.	

Applicazione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro può essere indossato come un normale orologio da polso. Se si desidera utilizzare il cardiofrequenzimetro da polso durante le corse in bicicletta, fissarlo sul manubrio. In questo modo la trasmissione del segnale è notevolmente migliore. A tale scopo, utilizzare il supporto di montaggio fornito in dotazione e fissare il cardiofrequenzimetro sul manubrio in modo che non possa spostarsi durante la corsa.

Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità risparmio energetico

Il cardiofrequenzimetro può essere attivato con un pulsante qualunque. Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l'ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare l'orologio.

Applicazione della fascia toracica

- Fissare la fascia toracica alla cintura elastica di serraggio. Regolare la lunghezza della cintura in modo che la cintura non sia né troppo lenta né troppo stretta. Applicare la fascia attorno al torace con il logo sia rivolto verso l'esterno e appoggiato nella posizione corretta direttamente sullo sterno. Gli uomini dovrebbero applicare la fascia toracica direttamente sotto il muscolo pettorale e le donne direttamente sotto l'attaccatura del seno.

- Poiché non è possibile realizzare immediatamente un contatto ottimale fra la pelle e i sensori della frequenza cardiaca, può essere necessario un certo tempo prima che la frequenza cardiaca possa essere misurata e visualizzata. Se necessario, modificare la posizione del trasmettitore per ottenere un contatto ottimale. La formazione di sudore sotto la fascia toracica crea normalmente un contatto sufficientemente buono. È però anche possibile inumidire i punti di contatto sulla parte interna della fascia toracica. A questo scopo sollevare leggermente la fascia toracica e inumidire leggermente entrambi i sensori con saliva, acqua o gel per ECG (acquistabile in farmacia). Il contatto fra pelle e fascia toracica non deve interrompersi nemmeno quando il torace compie movi-

menti di rilievo, ad es. quando si respira profondamente. Un petto peloso può disturbare o addirittura impedire il contatto.

- Applicare la fascia toracica già qualche minuto prima della partenza per portarla alla temperatura corporea e ottenere un contatto ottimale.

Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi (Pairing)

È necessario sincronizzare fra di loro i trasmettitori digitali (fascia toracica, Speedbox, bilancia diagnostica) e il ricevitore digitale (cardiofrequenzimetro). Se si acquista separatamente ogni apparecchio, ad esempio quando si acquistano ricambi oppure quando si sostituiscono le batterie, prima dell'uso è necessario sincronizzare gli apparecchi fra di loro. Per la procedura di sincronizzazione, consultare la sezione "Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi" nel capitolo "Impostazioni di base".

Connessione degli apparecchi (Connect)

Il cardiofrequenzimetro inizia a ricevere segnali dai trasmettitori digitali Fascia toracica e Speedbox immediatamente dopo la loro attivazione ed dopo essere passati al menu **Training** con il pulsante MENU.

Riconoscimento sul display della ricezione dei segnali:

Quando l'icona del cuore lampeggia significa che viene rilevata la frequenza cardiaca dalla fascia toracica.

Se nella 1a. riga viene indicato uno "0" per lungo tempo, il cardiofrequenzimetro non può ricevere i segnali dalla fascia toracica. L'indicazione "0" può comparire nei menu **Training**, **Time** e **Spd'nDist**. In questo caso passare nel menu **Training** con il pulsante MENU. Il cardiofrequenzimetro prova nuovamente a stabilire un collegamento con gli apparecchi.

Applicazione dello Speedbox

Applicare lo Speedbox come descritto nelle istruzioni per l’uso dello Speedbox.

Taratura dello Speedbox

La taratura dello Speedbox contribuirà ad ottenere risultati esatti. Per eseguire la taratura dello Speedbox, consultare la sezione "Taratura dello Speedbox" nel capitolo "Velocità e distanza".

USO GENERALE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Pulsanti del cardiofrequenzimetro

1	START/STOP	Avvia e arresta funzioni, imposta valori. Tenuto premuto accelera l'immissione.
2	⟳	Passaggio fra diverse indicazioni di valori della velocità e della distanza.
3	OPTION/SET	Passaggio fra le funzioni all'interno di un menu e conferma delle impostazioni.
4	MENU	Passaggio fra i diversi menu.
5	🔊 / ☼	Una breve pressione illumina il display per 5 secondi. Una lunga pressione attiva/disattiva l'allarme acustico quando si esce dalla zona di allenamento ed il segnale sonoro quando si premono i pulsanti.

Display

1 Riga superiore

2 Riga media

3 Riga inferiore

4 **Simboli**

- Sveglia attivata.
- Ricezione della frequenza cardiaca.
- ▲ Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento.
- ▼ Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento.
- Allarme acustico attivato quando si esce dalla zona di allenamento.

5 Diodo luminoso: lampeggiamento con la frequenza cardiaca. Cambiamento di colore da verde a rosso all'uscita della zona di allenamento.

Una spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco delle abbreviazioni alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

Menu

Per passare fra i menu premere il pulsante MENU .

Time

Training

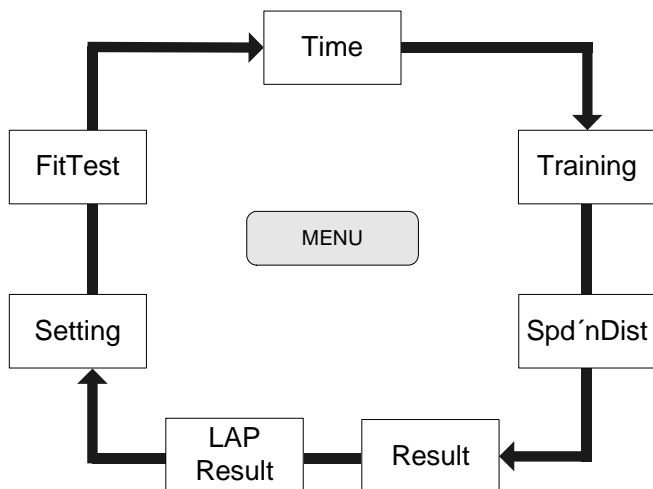
Spd´nDist

Result

LAP Result

Setting

FitTest

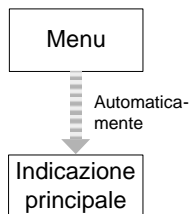
MENU

Modalità risparmio energetico

Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità si visualizzano solo l'ora e la data del giorno. Premere un pulsante qualunque per riattivare il cardiofrequenzimetro.

Formato 24 ore   Formato 12 ore

Indicazione principale

Ad ogni cambio di menu viene visualizzato in primo luogo il nome del menu e il cardiofrequenzimetro passa quindi automaticamente all'indicazione principale del menu attivo.

Da questa posizione si deve selezionare un sottomenu oppure avviare direttamente le funzioni.

Panoramica dei menu

Menu	Significato	Per la descrizione vedere il capitolo…
Time	Orario	"Impostazioni dell'orologio"
Training	Training	"Registrazione dell'allenamento"
Spd`nDist	Velocità e distanza	"Velocità e distanza"
Result	Risultato	"Risultati"
LAP Result	Risultato del giro	"Risultati dei giri"
Setting	Impostazioni	"Impostazioni di base"
FitTest	Test di fitness	"Test di fitness"

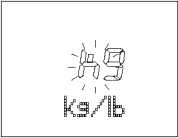
IMPOSTAZIONI DI BASE

Panoramica

Nel menu **Setting** è possibile: ▪ Immettere i propri dati personali (User). Il cardiofrequenzimetro calcola da questi dati il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento! ▪ Impostare la zona di allenamento personale (Limits). Per le spiegazioni sull'impostazione delle zone di allenamento, consultare il capitolo "Informazioni generali sull'allenamento". Il cardiofrequenzimetro emette un allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento. ▪ Cambiare le unità di misura (Units) per la statura ed il peso. ▪ Sincronizzare i segnali degli apparecchi (PairNewDev)	138 Setting
Non appena si entra nel menu **Setting**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Appare **User**.	138 User

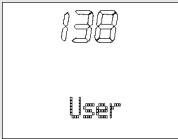
Immissione dei dati personali

MENU	Passare al menu **Setting**.	

START/STOP	Appare **Gender**. START/STOP Selezionare **M** per gli uomini. Selezionare **F** per le donne.	
OPTION/SET	Appare **AGE**. Appare START/STOP Impostare la propria età (10-99).	
OPTION/SET	Appare **MaxHR**. Il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima secondo la formula: **220 – età = MaxHR** Tener presente che il cardiofrequenzimetro calcola la MaxHR dopo ogni test di fitness e la imposta automaticamente. START/STOP È possibile sovrascrivere il valore calcolato (65-239).	
OPTION/SET	Appare **Weight**. Tener presente che questo valore viene sovrascritto durante ogni pesatura sulla bilancia diagnostica. START/STOP Immettere il proprio peso (20-227 kg o 44-499 libbre).	
OPTION/SET	Appare **Height**. START/STOP Impostare la propria statura (80-227 cm o 2'66''-7'6'' feet).	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **User**.	

Impostazione della zona di allenamento

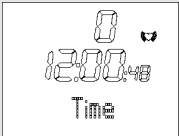
Per impostare i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca, procedere come segue.

Tener presente che dopo ogni test di fitness vengono impostati automaticamente entrambi i limiti della zona di allenamento, e i vecchi dati vengono quindi sovrascritti. Il limite inferiore dell'impostazione automatica della zona di allenamento è il 65%, il limite superiore è l'85% della frequenza cardiaca massima.

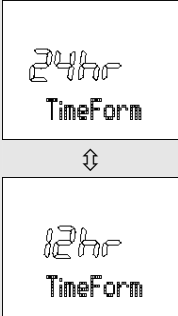
MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
START/STOP	Appare **On LED**. START/STOP Attiva (On) e disattiva (Off) alternativamente il lampeggiamento ed il colore del diodo luminoso.	On LED
OPTION/SET	Appare **Lo limit**. START/STOP Impostare il limite inferiore della propria zona di allenamento (40-238).	70 Lo limit
OPTION/SET	Appare **Hi limit**. START/STOP Impostare il limite superiore (41-239).	158 Hi limit
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **Limits**.	

Impostazione delle unità di misura

MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
OPTION/SET	Appare **Units**.	
START/STOP	Appare **kg/lb**. L'unità di misura del peso lampeggia. START/STOP Passare fra le unità di misura.	kg kg/lb
OPTION/SET	Appare **cm/inch**. L'unità di misura per la statura lampeggia. Nel sistema metrico [cm] le distanze sono indicate in [km]. Nel sistema inglese [inch] (pollici) le distanze sono indicate in [Miles] (miglia). START/STOP Passare fra le unità di misura.	cm cm/inch
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **Units**.	

Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi

È necessario sincronizzare fra di loro i trasmettitori e i ricevitori digitali. Se si acquista separatamente ogni apparecchio, ad esempio quando si acquistano ricambi oppure quando si sostituiscono le batterie, prima dell'uso è necessario sincronizzare gli apparecchi fra di loro.

Per questa operazione gli apparecchi devono essere accesi. A tale scopo applicare la fascia toracica, attivare lo Speedbox e accendere la bilancia con un colpetto del piede.

MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
OPTION/SET	Appare **Units**.	
OPTION/SET	Appare **Pair NewDev**.	
START/STOP	Appare **Hr Search**. Il cardiofrequenzimetro avvia la ricerca degli apparecchi. Sul display è possibile seguire il successo della ricerca: **HR-Belt** segala che il collegamento con la fascia toracica è riuscito. **SPD Dev** segala che il collegamento con lo Speedbox è riuscito. **Scale** segala che il collegamento con la bilancia è riuscito. La bilancia si riaccende se nel frattempo si era spenta automaticamente. Al termine della ricerca del segnale il cardiofrequenzimetro mostra ancora una volta tutti gli apparecchi presenti: **HR OK**: la fascia toracica è collegata **Spd OK**: lo Speedbox è collegato	Hr Search...

	Scale OK: la bilancia è collegata L’indicazione **No Device found** appare al termine della ricerca quando non sono stati connessi apparecchi.	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

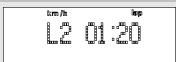
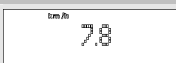
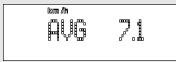
Panoramica

Nel menu **Time** è possibile: ■ impostare l'ora e la data. ■ impostare la sveglia. ■ consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.	
Non appena si entra nel menu **Time**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale che visualizza il giorno della settimana e la data. Nella figura accanto: **Fri 12.04** (venerdi, 12 aprile).	

Impostazione dell'ora e della data

MENU	Passare al menu **Time**.	

START/STOP 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Time**. Viene visualizzato e lampeggia **24hr**. START/STOP Cambiare il formato ora (12 o 24 ore). **Avvertenze:** ■ Visualizzazione della data in formato 24h: "Giorno della settimana Giorno.Mese". ■ Visualizzazione della data in formato 12h: "Giorno della settimana Mese.Giorno". ■ Visualizzazione **AM** (prima di mezzogiorno), per es. 2:00 AM significa ore 2.00) ■ Visualizzazione **PM** (dopo mezzogiorno), ad es. 2:00 PM significa ore 14.00	24hr TimeForm ⇕ 12hr TimeForm
OPTION/SET	Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare l'ora: ■ 0 - 24 con il formato 24h ■ 0 - 12 con il formato 12h	0:00 Hour
OPTION/SET	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti (0-59).	12:00 Minute

OPTION/SET	Appare **Year**. L'impostazione per l'anno lampeggia. START/STOP Impostare l'anno. Il calendario arriva fino all'anno 2099.	2010 Year
OPTION/SET	Appare **Month**. L'impostazione per il mese lampeggia. START/STOP Impostare il mese (1-12).	1 Mon
OPTION/SET	Appare **Day**. L'impostazione per il giorno lampeggia. START/STOP Impostare il giorno (1-31).	01 Day
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Impostazione della sveglia

La sveglia può essere disattivata premendo un pulsante qualunque. Il giorno successivo la sveglia suonerà nuovamente alla stessa ora.

MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
OPTION/SET	Appare **Alarm**.	
START/STOP 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Alarm**. Appare **Off Alarm**. START/STOP Disattiva (Off) e attiva (On) alternativamente la sveglia.	SEt Alarm
OPTION/SET	Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare l'ora.	0:00 Hour
OPTION/SET	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti.	0:00 Minute
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

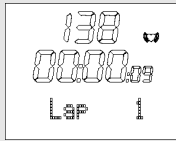
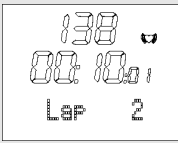
MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
⟳	La frequenza cardiaca media è indicata nella riga inferiore. Se, precedentemente, nel menu **Time** è stata impostata una determinata indicazione, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	138 12:00:49 130 AVG
⟳	Il tempo totale di allenamento è indicato nella riga inferiore [Ore:Min:Sec].	00:19:10
⟳	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore.	km/h lap L2 01:20
⟳	La velocità attuale è indicata nella riga inferiore.	km/h 7.8
⟳	L'attuale cadenza dei passi (numero di passi al minuto) è indicata nella riga inferiore.	/ min CAD 120
⟳	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	km/h AVG 7.1

	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	
	Ritorno all'indicazione principale.	

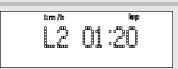
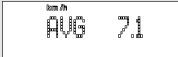
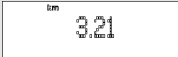
REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Panoramica

Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro ricerca i trasmettitori digitali sincronizzati Fascia toracica e Speedbox. Il collegamento viene eseguito non appena viene riconosciuto un segnale. Nel menu **Training** è possibile: ■ Cronometrare i propri tempi e registrare quindi l'allenamento. ■ Registrazione di singoli giri. ■ Terminare e salvare la registrazione. ■ Cancellare tutte le registrazioni. ■ Valutare i messaggi della memoria. ■ consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.	
Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale il tempo di allenamento già registrato (dopo Reset: 00:00:00) e nella riga inferiore **Start**.	

Informazioni importanti sulle registrazioni

- Il cardiofrequenzimetro inizia la registrazione dei dati di allenamento immediatamente dopo l'avvio della registrazione. Il cardiofrequenzimetro registra permanentemente i dati di allenamento finché questi non vengono salvati o cancellati. Ciò è valido anche quando si inizia un nuovo allenamento il giorno successivo. Il tempo progressivo consente anche di interrompere l'allenamento in qualsiasi momento.
- Se il display visualizza lungamente "0", ciò significa che la ricezione dei segnali è interrotta. In questo caso passare nuovamente al menu **Training** premendo 7 volte il pulsante MENU. Il cardiofrequenzimetro prova nuovamente a stabilire un collegamento con gli apparecchi.
- Il cardiofrequenzimetro dispone di una memoria. Il tempo massimo di registrazione è di 23:59:59 ore e dipende dal numero di giri percorsi. Ogni allenamento può essere composto da un massimo di 50 giri. Il cardiofrequenzimetro segnala quando la memoria è quasi piena. Al più tardi a questo punto si consiglia di trasmettere le registrazioni al PC 3 di svuotare quindi la memoria del cardiofrequenzimetro. In alternativa è anche possibile cancellare tutte le registrazioni. Se si desidera cancellarle, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" in questo capitolo.
- È possibile visualizzare i propri dati di allenamento. Nel menu **Result** si può richiamare l'ultima registrazione cronometrata. Nel menu **Lap Result** sono indicati i giri di quella registrazione.
- Una volta trasmesse le registrazioni all'**EasyFit**, è possibile visualizzarle e analizzarle in quel software. La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le spiegazioni sulla trasmissione al PC, consultare il capitolo "Software EasyFit".

Cronometraggio dei tempi impiegati

MENU	Passare al menu **Training**. Se è già stato cronometrato un tempo di esercizio fisico, la riga media indica il tempo di allenamento registrato.	138 00:00:00 Start
START/STOP	Avviare la registrazione. Appare **Run**. Se si passa in altro menu durante la registrazione, il tempo continua a scorrere in background.	138 00:00:01 Run
START/STOP	Arrestare la registrazione. Appare **Stop**. È possibile interrompere e riprendere la registrazione in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP .	138 00:00:03 Stop

Registrazione dei giri

Durante la registrazione dell'allenamento complessivo è possibile registrare anche i singoli giri. Il tempo continua sempre a scorrere anche durante la registrazione dei giri.

	Ci troviamo nel menu **Training** e l'allenamento è in corso di registrazione. Appare **Run**.	138 00:00:01 Run
OPTION/SET	Cronometrare un nuovo giro. Il display visualizza per 5 secondi il tempo ed il numero dell'ultimo giro misurato, ad esempio **Lap 1**.	138 00:00:09 Lap 1

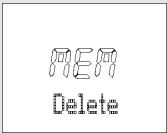
	L'indicazione passa automaticamente di nuovo a **Run** e visualizza il numero del giro corrente, ad esempio **Run 2**.	138 00:00:14 lap Run 2
OPTION/SET	Registrare altri giri di allenamento in caso di bisogno. È possibile registrare un totale di 50 giri.	138 00:10:01 Lap 2

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

	Ci troviamo nel menu **Training**. È in corso la registrazione di un allenamento. Appare **Run**.	138 00:00:01 Run
	La frequenza cardiaca media è indicata nella riga inferiore. Se, precedentemente, nel menu **Training** è stata impostata una determinata indicazione per la velocità e la distanza, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	138 12:00:49 130 AVG
	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore.	km/h lap L2 01:20

⟳	La velocità attuale è indicata nella riga inferiore.	km/h 7.8
⟳	L'attuale cadenza dei passi (numero di passi al minuto) è indicata nella riga inferiore.	/min CAD 120
⟳	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	km/h AVG 7.1
⟳	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	km 3.21
⟳	Ritorno all'indicazione principale.	

Terminare e salvare la registrazione

Tener presente che una volta terminata la registrazione ed eseguita la memorizzazione, i dati non possono più essere visualizzati nei menu **Result** e **Lap Result**.

	Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	138 00:00:03 Stop
START/STOP 5 sec	Salvare la registrazione. La durata massima di registrazione della memoria è di 10 ore. Appare **Hold Save**.	Hold Save
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale. I dati memorizzati nel cardiofrequenzimetro sono pronti per essere trasmessi al PC.	138 00:00:00 Start

Cancellare tutte le registrazioni

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente quando la memoria è quasi piena. Prima di cancellare la memoria si consiglia di valutare la registrazione degli allenamenti o di trasmetterla al PC! La memoria del cardiofrequenzimetro si cancella automaticamente ad ogni trasmissione riuscita al PC. In alternativa è anche possibile cancellare la memoria manualmente come descritto qui di seguito.

La cancellazione automatica o manuale provoca l'eliminazione di tutte le registrazioni degli allenamenti e dei giri.

	I dati possono essere cancellati prima o dopo l'allenamento. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. Appare **Start**. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	
OPTION/SET 5 sec	Cancellare tutte le registrazioni. Appare **MEM Delete**.	MEM Delete
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale.	138 00:00:00 Start

Valutare i messaggi della memoria

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente nel menu **Training** quando la memoria è quasi piena o quando quasi tutti i giri sono stati assegnati.

Messaggio	Significato
MEM LOW	Il cardiofrequenzimetro segnala **MEM LOW** nel menu **Training** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10% o quando sono disponibili meno di 10 giri.
138 MEM 8% Free	Durante l'allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **MEM x% Free** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10%. Nella figura a lato: **MEM 8% Free** (ancora 8% disponibile).
138 LAP lap Rest 7	Durante l'allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **LAP Rest x** quando sono ancora disponibili meno di 10 giri (su un totale di 60 giri). Nella figura a lato: **LAP Rest 7** (ancora 7 giri disponibili).

Per la cancellazione manuale della memoria, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" nel capitolo precedente.

La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le relative spiegazioni, consultare il capitolo "Software EasyFit".

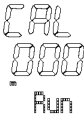
Panoramica

IMPORTANTE: tutte le impostazioni di questo menu hanno effetto solo quando si usa lo Speedbox.

È possibile utilizzare lo Speedbox anche solo per misurare la cadenza del passo.

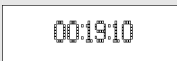
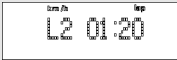
Il menu **Spd'nDist** consente di:

- Cambiare l'unità di misura della velocità. Nell'impostazione di base [cm] è possibile commutare da [km/h] a [min/km], mentre nell'impostazione di base [inch] da [mi/h] a [min/mi].
- Tarare lo Speedbox.
- consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.

Non appena si entra nel menu **Spd'nDist**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale la velocità corrente. La riga inferiore indica la frequenza cardiaca media.

Cambiare l'unità di misura della velocità

Poiché certe persone durante l'allenamento preferiscono l'indicazione della velocità espressa in una determinata unità, sono disponibili due unità di misura. Molti corridori preferiscono l'indicazione in min/km al posto di km/h.

MENU	Passare al menu **Spd'nDist**.	138 78 km/h 130 AVG
OPTION/SET	Viene visualizzato brevemente **Set Spd'nDist**.	
START/STOP	Passare fra le unità di misura premendo ripetutamente questo pulsante. ■ Nell'impostazione di base [cm]: viene indicato **min/km** (minuti al chilometro) o **km/h** (chilometri all'ora). ■ Nell'impostazione di base [in]: viene indicato **min/mi** (minuti al miglio) o **mi/h** (miglia all'ora).	min/km Speed km/h Speed
OPTION/SET	Appare **CAL Distance**. Sono disponibili 2 possibilità: ■ Se si desidera eseguire la taratura dello Speedbox, consultare la sezione "Taratura dello Speedbox". ■ Se invece si desidera uscire dal menu, premere 2 volte il pulsante OPTION/SET .	CAL Distance

Taratura dello Speedbox

Nell’andatura "Jog" (jogging lento) la precisione delle misurazioni del cardiofrequenzimetro con Speedbox è del 95%, anche senza calibratura. Dopo la calibratura la precisione aumenta fino ad almeno il 97%. Prestare attenzione alle indicazioni contenute nelle istruzioni per l’uso dello Speedbox. Per le andature Walk, Run e Sprint è necessario in ogni caso calibrare lo Speedbox. Eseguire una nuova calibratura quando si desidera cambiare la propria andatura.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>Ci troviamo nel menu Spd’nDist.
■ Attivare lo Speedbox.
■ Se precedentemente sono state impostate le unità di misura della velocità, viene già indicato CAL Distance.
■ Se si richiama il menu per la prima volta, premere il pulsante OPTION/SET, quindi START/STOP e nuovamente OPTION/SET.
■ Appare CAL Distance.</td>
<td>CAL
Distance</td>
</tr>
<tr>
<td>START/STOP
5 sec</td>
<td>Passare all’operazione di calibratura.
Appare CAL 000 Start.</td>
<td>CAL
000
m
Start</td>
</tr>
<tr>
<td>START/STOP</td>
<td>Iniziare la corsa. Appare CAL 000 Run. Percorrere una distanza di cui si conosce esattamente la lunghezza (distanza di riferimento) Ad esempio 4 giri di pista nello stadio = 1600</td>
<td>CAL
000
m
Run</td>
</tr>
</table>

	metri. Durante la corsa il cardiofrequenzimetro visualizza nella riga centrale la distanza percorsa (in metri). Tener presente che la taratura è valida solo per l'andatura a cui è stata associata. Un cambiamento di andatura si ripercuote sulla precisione di misurazione della velocità e della distanza.	
START/STOP	Terminare la corsa. Il cardiofrequenzimetro indica la distanza percorsa, ad es. 1596 metri. ■ Se il valore indicato è inferiore alla distanza effettiva percorsa, aumentare il valore con MENU . ■ Se invece il valore indicato è superiore alla distanza effettiva percorsa, diminuire il valore con OPTION/SET .	
START/STOP	Dopo una calibratura eseguita con successo viene visualizzato **CAL OK**.	CAL OK
START/STOP	Appare **CAL Distance**. Se invece si desidera uscire dal menu, premere 2 volte il pulsante OPTION/SET .	CAL Distance

Visualizzare la velocità e la distanza

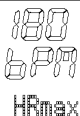
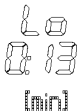
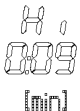
Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

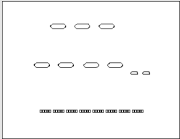
MENU	Passare al menu **Spd'nDist**. La riga centrale dell'indicazione principale visualizza la velocità corrente. La riga inferiore indica la frequenza cardiaca media. Se, precedentemente, nel menu **Spd'nDist** per la velocità e la distanza è stata impostata una determinata indicazione, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	138 7.8 km/h 130 AVG
⟳	Il tempo totale di allenamento è indicato nella riga inferiore [Ore:Min:Sec].	00:19:10
⟳	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore: Min] sono indicati nella riga inferiore.	km/h lap L2 01:20
⟳	L'attuale cadenza dei passi (numero di passi al minuto) è indicata nella riga inferiore.	/ min CAD 120
⟳	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	km/h AVG 7.1
⟳	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	km 3.21
⟳	Ritorno all'indicazione principale.	

RISULTATI

Panoramica

Nel menu **Result** è possibile: ■ Visualizzare i dati di allenamento dell’ultima registrazione cronometrata: frequenze cardiache media e massima, tempi di permanenza all'interno e all'esterno della zona di allenamento, nonché il consumo calorico e i grassi bruciati. ■ Trasmettere i dati concernenti il peso dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro.	138 Result
Non appena si entra nel menu **Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa indica **TrData**.	TrData

Visualizzazione dei dati di allenamento

MENU	Passare al menu **Result.** Appare **TrData**.	TrData
START/STOP	Appare **bPM AVG** (frequenza cardiaca media di allenamento).	120 bPM AVG

OPTION/SET	Appare **HRmax** (frequenza cardiaca massima di allenamento).	180 bPM HRmax
OPTION/SET	Appare **In [min]** (tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento).	In 1:15 [min]
OPTION/SET	Appare **Lo [min]** (tempo di permanenza al di sotto della zona di allenamento).	Lo 0:13 [min]
OPTION/SET	Appare **Hi [min]** (tempo di permanenza al di sopra della zona di allenamento).	Hi 0:09 [min]
OPTION/SET	Appare **[kcal]** (consumo calorico totale durante la registrazione dell'allenamento). Il calcolo viene eseguito sulla base di un jogging medio-veloce. L'indicazione del consumo calorico e dei grassi bruciati è basata sui seguenti parametri: ■ dati personali (impostazioni di base) ■ tempo e frequenza cardiaca misurati durante l'allenamento.	128 [Kcal]

OPTION/SET	Appare **Fat[g]** (grassi bruciati durante la registrazione totale dell'allenamento).	8 Fat[g]
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Trasmettere al cardiofrequenzimetro i dati di gestione del peso

È possibile trasmettere i propri dati di peso e la percentuale di grasso corporeo dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro che può visualizzare fino a 10 pesate con rispettive data e ora. Se si eseguono altre pesate, quella più vecchia viene sovrascritta. È possibile trasmettere giornalmente una pesata al cardiofrequenzimetro. In caso di seconda misurazione durante una giornata, viene sovrascritta la misurazione precedente dello stesso giorno.
Durante la trasmissione dei dati tenere in mano il cardiofrequenzimetro e procedere come segue:

MENU	Passare al menu **Result**. Appare **TrData**.	TrData
OPTION/SET	Appare **WMData** (Gestione del peso).	WMData
	Attivare la bilancia con colpetti rapidi e risoluti del piede alla pedana della bilancia. Premendo ripetutamente il tasto "User" (utente) selezionare lo spazio di memoria che contiene i propri dati personali. Questi dati vengono visualizzati di seguito finché non appare l'indicazione "0.0".	

	Salire sulla bilancia a piedi nudi. Prestare attenzione a rimanere fermi sugli elettrodi in acciaio inox.	
START/STOP	La bilancia trasmette i dati di peso e la percentuale di grasso corporeo al cardiofrequenzimetro. Durante la trasmissione il display visualizza brevemente tratti orizzontali. Tener presente che la percentuale di grasso corporeo può essere misurata e trasmessa solo se, precedentemente, sulla bilancia sono stati impostati i dati personali dell'utente. È però anche possibile trasmettere il proprio peso senza misurare la percentuale di grasso corporeo. Durante la misurazione il peso viene aggiornato automaticamente nel menu **Setting**. Viene indicato il peso **Weight[kg]** rilevato dalla bilancia. Se non si eseguono pesate, viene indicato l'ultimo peso memorizzato.	
OPTION/SET	Viene indicata la percentuale di grasso corporeo **BF[%]** rilevata dalla bilancia. Se non si eseguono misurazioni del grasso corporeo, viene indicata l'ultima percentuale di grasso corporeo memorizzata.	
OPTION/SET	Premere ripetutamente il pulsante finché non si ritorna all'indicazione principale.	

RISULTATI DEI GIRI

Panoramica

Il menu **LAP Result** consente di visualizzare il tempo e la frequenza cardiaca media. Queste indicazioni sono richiamabili tanto per l'ultima registrazione totale cronometrata dell'allenamento, quanto per ogni singolo giro.	
Non appena si entra nel menu **LAP Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo di allenamento già registrato.	

Visualizzazione dei risultati dei giri

MENU	Passare al menu **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1**: Visualizzazione dei risultati del 1° giro. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo sul giro.	
OPTION/SET	Ripremendo il pulsante si passa all'indicazione dei risultati del giro successivo. 50 giri al massimo.	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

TEST DI FITNESS

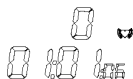
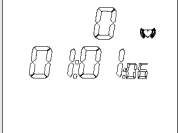
Panoramica

Nel menu **FitTest** è possibile:

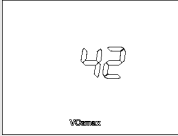
- testare il proprio stato di fitness con una corsa di 1600 m (1 miglio).
- Far valutare il proprio stato di fitness: Indice di fitness (1-5), consumo massimo di ossigeno (VO_2max), metabolismo basale (BMR) e metabolismo di attività (AMR).
- Far determinare automaticamente i propri limiti personali superiore e inferiore della zona di allenamento e sovrascrivere contemporaneamente entrambi i limiti nel menu **Setting**. Vedere anche il capitolo "Impostazione della zona di allenamento".
- Far determinare automaticamente la frequenza cardiaca massima (MaxHR) e sovrascriverla nel menu **Setting**.

Il test di fitness non è adatto solo per atleti attivi ma anche per le persone meno allenate di tutte le età.

Dopo un secondo appare l'indicazione principale. La riga superiore indica il proprio indice di fitness:

- 0 = non sono stati ancora eseguiti test di fitness
- 1 = Poor (debole)

■ 2 = Fair (sufficiente) ■ 3 = Average (mediocre) ■ 4 = Good (buono) ■ 5 = Elite (molto buono) Nella riga centrale è indica la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene indicata la data corrente.	

Esecuzione del test di fitness

Le unità di misura indicate "m" o "mile" provengono dalle impostazioni di base. Se si desidera cambiarle, consultare la sezione "Impostazione delle unità di misura" nel capitolo "Impostazioni di base".

MENU	Passare al menu **FitTest**.	
START/STOP	Appare l'indicazione continua **Press-START to begin**. Applicare la fascia toracica. Il battito cardiaco viene indicato sul display e l'utente ha cinque minuti a disposizione per riscaldarsi. Il cardiofrequenzimetro segnala la fine dei 5 minuti di fase di riscaldamento con un segnale acustico (pigolio). Se si desidera accorciare questa fase di riscaldamento, premere il pulsante START/STOP per passare all'indicazione successiva.	

	Marciare velocemente per esattamente 1600 m (1 miglio). A questo scopo selezionare un percorso piano di 1600 metri esatti. Si percorrono quindi idealmente quattro giri di stadio (4 volte 400 m =1600 m).	
	L'indicazione continua **Press STOP after 1600 m** ricorda di premere il pulsante START/STOP al termine dei 1600 metri.	138 4:58 PressST
	Appare l'indicazione continua **TestFinished** ed il tempo necessario viene visualizzato.	138 00:23:21 TestFinis
START/STOP	Ritorno all'indicazione principale. Essa visualizza l'indice di fitness (1-5) con la valutazione e la data corrente.	

Visualizzazione dei dati di fitness

La visualizzazione dei dati di fitness è utile solo se è stato eseguito almeno un test di fitness. I valori di fitness visualizzati si riferiscono all'ultimo test.

MENU	Passare al menu **FitTest**. Vengono visualizzati l'indice di fitness (1-5) e la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene visualizzato uno 0.	4 12.05.06 Good

OPTION/SET	Appare **VO_2max**. Il consumo massimo di ossigeno viene indicato in millilitri entro un minuto rispetto ad un kg di peso corporeo. Esso costituisce la base per la valutazione del test di fitness.	42 VO_2max
OPTION/SET	Appare **BMR** (Basal Metabolic Rate). Il metabolismo basale viene calcolato dai dati su età, sesso, statura e peso. Il BRM indica il fabbisogno in calorie necessario al corpo umano per mantenere le sue funzioni vitali, in stato di riposo.	1573 BMR
OPTION/SET	Appare **AMR** (Active Metabolic Rate). Il fabbisogno di calorie di attività viene calcolato dal metabolismo basale e da un "supplemento di attività" in concordanza con il livello di fitness.	2348 AMR
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

SOFTWARE EASYFIT

Il software **EasyFit** consente di analizzare in modo ottimale i dati dell'allenamento. Inoltre esso incorpora molte altre funzioni per gestire il peso e programmare l'allenamento.

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni dell'allenamento
- Programmazione settimanale dell’allenamento per raggiungere il peso desiderato
- Diverse valutazioni e grafiche per il monitoraggio del progresso dell’allenamento

Installazione del software

Il software **EasyFit** può essere scaricato dal nostro sito **www.beurer.de/.com**.

Requisiti del sistema

Nella nostra Homepage **www.beurer.de** troverete informazioni sulla versione aggiornata del software per PC **EasyFit** e sui requisiti necessari del sistema.

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Cardiofrequenzimetro da polso	Impermeabile all'acqua fino ad una profondità di 30 m (adatto per il nuoto) ⓘ L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro ai liquidi non può essere garantita per tuffi in acqua (elevati carichi da compressione) e azionamento dei pulsanti sotto la pioggia. La misurazione della frequenza cardiaca non è possibile sott'acqua.
Fascia toracica	Impermeabile all'acqua, adatta per il nuoto (ma senza misurazione del battito cardiaco sott'acqua)
Batteria del cardiofrequenzimetro	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032 (raccomandazione: batterie Energizer) Durata di servizio per circa 11 mesi utilizzando giornalmente il cardiofrequenzimetro per un'ora con indicazione della frequenza cardiaca. Altre funzioni supplementari attivate, come ad es. l'allarme acustico o l'indicazione LED, possono ridurre la durata di servizio della batteria fino alla metà.
Batteria della fascia toracica	Batteria al litio di 3V, tipo CR-2032 Durata di servizio: circa 28 mesi

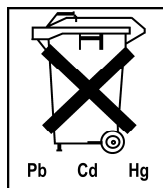
Sostituzione delle batterie

La batteria per il cardiofrequenzimetro può essere sostituita esclusivamente da un negozio specializzato (tutte le orologerie) oppure dai servizi assistenza indicati. In caso contrario non sono più validi i diritti di garanzia.
La batteria della fascia toracica può essere sostituita dall'utente. Il compartimento della batteria si trova nella parte interna. Per aprirlo utilizzare una moneta oppure la nuova batteria al litio da inserire. Il polo positivo della batteria inserita deve essere rivolta in alto. Chiudere accuratamente il compartimento della batteria.

Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone. Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche.

Pb = la batteria contiene piombo

Cd = la batteria contiene cadmio

Hg = la batteria contiene mercurio

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Italiano
12hr	Formato 12 ore AM/PM
24hr	Formato 24 ore
AGE	Età
Alarm	Allarme
AM	Anti meridiano: il tempo tra mezzanotte e mezzogiorno
AMR	Metabolismo di attività
AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento
AVG-Run	Frequenza cardiaca media di allenamento
BF [%]	Percentuale di grasso corporeo [%]
BMR	Metabolismo basale
BPM	Battiti cardiaci al minuto
bPM AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento in battiti al minuto
bPM Hrmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento in battiti al minuto
CAD	Cadence (cadenza o frequenza dei passi, numero di passi al minuto)
CAL	Taratura
cm/inch	centimetri/pollici
Day	Giorno
FitTest	Fitness Test
f	femminile
Fat[g]	Grasso in grammi
Fri	Venerdì
Gender	Sesso
Height	Statura
Hi	Tempo di permanenza sopra la zona di allenamento
Hi limit	Limite superiore di allenamento
Hold Save	Salvare (memorizzare) la registrazione

Abbreviazione	Italiano
Hour	Ora
HR	Frequenza cardiaca
HR Search	Ricerca in corso della fascia toracica
HR-Belt	Fascia toracica trovata
HRmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento
In	Tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento
[Kcal]	Consumo calorico in Kcal
kg	Chilogrammi
kg/lb	Chilogrammi/Libbre
km/h	Chilometri all’ora
km/h AVG	Velocità media
L1	Giro 1
lap	Giro
LED	Diodo luminoso
Limits	Limiti di allenamento
Lo	Tempo di permanenza sotto la zona di allenamento
Lo limit	Limite inferiore di allenamento
m	maschile
MaxHR	Frequenza cardiaca massima (formula: 220 - età)
MEM	Memoria
MEM Delete	Cancellare la memoria
Minute	Minuti
[min]	Minuti
min/km	Minuti al chilometro
min/mi	Minuti al miglio
Mon	Lunedì
Month	Mese
PAIr NewDev	Collegare nuovi trasmettitori
PC-Link	Connessione con PC realizzata
PM	Post meridiano: il tempo tra mezzogiorno e mezzanotte
Result	Risultato

Abbreviazione	Italiano
Run	Tempo di esercizio in corso di misurazione
Sat	Sabato
Scale	Bilancia trovata
SCL search	Ricerca in corso della bilancia
Setting	Impostazioni (Menu)
SEt	Impostazione
Spd'nDist	Velocità e Distanza (menu)
Speed	Velocità
SPd Dev	Speedbox trovato
SPd Search	Ricerca in corso dello Speedbox
Start	Avvio
Stop	Arresto
Sun	Domenica
Time	Orario (Menu)
Thu	Giovedì
Training	Allenamento (Menu)
TrData	Dati dell’allenamento
Tue	Martedì
Units	Unità
User	Utente
VO2max	Consumo massimo di ossigeno
Wed	Mercoledì
Weight	Peso
WMData	Dati di gestione del peso
Year	Anno

INDICE